

Köllingserf 23, 7451 XA Holten

René van Velzen
Paranormaal therapeut/
Magnetiseur



T: 0548 - 366572

E: R.H.M.vanVelzen@kpnplanet.nl

Telefonisch spreekuur 18.00-18.30 u

Meer informatie
www.gripholten.nl

Hersenveroudering



Dank zij de vooruitgang van de wetenschap begrijpen we vandaag precies welke invloed de leeftijd heeft op het functioneren van de hersenen. Daardoor wordt het duidelijk waarom de meeste mensen bij het ouder worden problemen krijgen met hun intellectuele mogelijkheden zoals het geheugen en het concentratievermogen. Factor die een rol speelt in het sneller oud worden, is een zwakke immuniteit waardoor er meer kleine ontstekingen ontstaan.

Een zwak afweersysteem betekent ook dat er meer vrije radicalen (giftige stoffen) in het lichaam aanwezig zijn. Hormonale veranderingen spelen ook een rol. Andere actoren in het versnelde verouderingsproces zijn hartaandoeningen, slechte leefgewoonten en teveel stress.

Het normale verouderingsproces van de hersenen vertoont een totaal ander verloop dan bij mensen waarbij een neurologische aandoening werd vastgesteld.

Het verlies aan neuronen (hersencellen) bij gezonde mensen is zeer miniem. Bij patiënten die een neurologisch ziektebeeld vertonen is het verlies aan hersencellen gigantisch groot.

Bescherming en ontwikkeling van cognitie en intelligentie

Dit begint lang voor de geboorte: een goede voeding van de moeder is cruciaal voor de ontwikkeling van de hersenen van de baby. En ook daarna blijft dit even belangrijk voor kind en adolescent.

Dus: gezonde, verse voeding met veel groenten en fruit, voldoende eiwitten en goede vetten, liefst van vis, eieren en gevogelte, noten... Aanvulling hiervan is een goede optie: met omega 3-vetzuren, choline (eieren), vitaminen en mineralen... En een liefdevolle omgeving met goede leerstimulansen, en voldoende beweging... Absoluut te mijden: fastfood en frisdranken, en alle bewerkte en



geraffineerde producten.

Dit alles blijft overigens van belang voor het vermijden van dementie en verlies van cognitieve vaardigheden: gezond eten en leven, bewegen, én: blijven bijleren en de hersenen prikkelen!

Te mijden: roken, drugs (ook geneesmiddelen!), overmaat alcohol, en andere ongezonde gewoonten. En hopelijk zullen deze goede gewoonten ook helpen om de ziekten te vermijden die een risico vormen voor dementie.

Actieve vijftigers langer gezond

Mensen die na hun vijftigste levensjaar regelmatig fysiek actief blijven, hebben een veel kleiner risico om met dementieverschijnselen te worden geconfronteerd. Vijftigers die ook blijven werken, hebben volgens een andere studie duidelijk meer kans om veel langer gezond te blijven. Volgens het Griekse EPIC onderzoek bestaat er een rechtstreeks verband tussen een vervroegd pensioen en het ontstaan van cardiovasculaire klachten.

Alles zou te maken hebben met een totaal veranderde levensstijl en het loslaten van een aantal vormen van discipline. De onderzoekers volgden 16 830 mannen en vrouwen gedurende een periode van 5 jaar. De proefpersonen die tijdens deze periode twee tot vijf keer per week (een half uur wandelen of fietsen) een matige fysieke training afwerkten, en die ook nog beroepsmatig actief waren op het ogenblik dat ze zich in de leeftijdscategorie tussen 50 en 65 jaar bevonden, hadden veel meer kans om nog over een scherp geheugen en concentratievermogen te beschikken. Verder hadden actieve mensen ook 51 procent minder kans om plotseling te sterven.

Voorkom spierverlies bij het verouderen

Voedingsdeskundigen trekken aan de alarmbel: 45 % van de 70-plussers zou risico lopen op ondervoeding; 12 % van de ouderen is werkelijk ondervoed. In woonzorgcentra (16%) en ziekenhuizen (30-40%) blijkt de toestand nog erger.

Sarcopenie is de wetenschappelijke term voor ernstig spierverlies bij het verouderen. Dit verhoogt sterk het risico op vallen, meer ziektecomplicaties en mortaliteit. De oorzaken: onvoldoende goede voeding/eetlust en te weinig beweging, met als gevolg verlies van zelfredzaamheid en zelfstandigheid, en dit leidt tot nog meer ondervoeding en minder beweging. Een vicieuze cirkel.

Zorg dus goed voor jezelf met gezonde, volwaardige voeding, met voldoende eiwitten. En beweeg: enkel spieren die bewegen worden goed gevoed!

Wees ook alert voor ouderen in je omgeving. Voorkom dat ze in deze situatie terechtkomen omdat ze niet meer beschikken over voldoende toegang tot voedzame voeding, te weinig eetlust of slikstoornissen hebben, en vooral bij opname in woonzorgcentrum of ziekenhuis!

Psyllium (vlozaad) tegen obstipatie



De peultjes van psyllium (vlozaad, ispaghula) zijn een probaat middel tegen constipatie. Mogelijk werkt het tegelijk tegen diarree.

Constipatie treft 27 % van de wereldbevolking. Het nemen van maatregelen in voedingsgewoonten vormt de eerstelijns therapie tegen constipatie. Laxeermiddelen zouden pas op de tweede plaats mogen komen omdat ze niet veilig zijn, zeker bij langdurig gebruik.

In Pakistan is psyllium (Plantago ovata) zowel populair bij traditionele genezers als bij gewone artsen. In feite is het een van de meest gebruikte middelen tegen constipatie in de wereld!

De werking van de psylliumpeultjes werd vooral toegedicht aan zijn vezels, maar volgens recent onderzoek heeft psyllium ook een rechtstreekse invloed op de darmbeweeglijkheid.

Gebruik van laxeermiddel voorkomen

Verstopping is te voorkomen door vezelrijk voedsel te eten en door voldoende te drinken. Voor volwassene geldt minstens twee liter vocht per dag. Probeer regelmatig te eten en kauw uw voedsel goed. Zorg ook voor voldoende lichaamsbeweging. Als u meer vezelrijk voedsel gaat gebruiken, zal het maag-darmkanaal hieraan moeten wennen. U kunt de eerste tijd last krijgen van winderigheid.

Ga zodra u aandrang voelt naar het toilet en neem hiervoor rustig de tijd. Het ophouden van ontlasting kan ervoor zorgen dat de ontlasting hard wordt met verstopping tot gevolg. Het is gezond om vezelrijke voeding te eten. Dit werkt prikkelend op de darmen en bevordert daardoor de stoelgang. Vezelrijke producten zijn volkoren, rogge, bruin, krenten en rozijnenbrood. Ook grove graanproducten zoals gort, havermout, boekweit, muesli, tarwekiemen en zemen zijn rijk aan vezels. Dit geldt ook voor zilverslijst, dadels, vijgen, noten, pinda's, sesam en maanzaad en peulvruchten (witte en bruine bonen, kapucijners en linzen). Gedroogde en geweekte zuidvruchten als abrikozen, krenten, pruimen, rozijnen en tutti frutti zijn eveneens vezelrijk.

Sommige voedingsmiddelen kunnen een laxerende werking hebben. Voorbeelden hiervan zijn karnemelk, yoghurt, stroop, ontbijtkoek, vocht van geweekte zuidvruchten, rozenbottelsiroop of sinaasappelsap.



Vakantieplanning 2023

za 1 juli t/m za 8 juli

Vermijd transvetten!

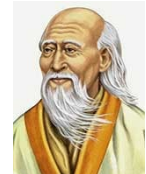
De Wereldgezondheidsorganisatie raadt aan om het percentage van transvetten onder de 1% van de totale energie-inname te houden. Transvetten vormen een groter gevaar voor het hart dan de verzadigde (dierlijke) vetten.

Vroeger bestonden de margarines voor 30 à 60% uit transvetzuren. Reeds in de jaren '50 bestond het vermoeden dat deze transvetten slecht zouden zijn voor het hart; pas in 1990 werd dit onderzocht in grootschalige studies. Sinds de 21e eeuw doet de margarine-industrie inspanningen om het transvetgehalte zo laag mogelijk te houden.

Transvetten zitten nog in andere producten. Fastfood, frietjes, koekjes, cakes, donuts, snack en gedehydrateerde soepen zijn de voornaamste bronnen van transvetten. Ze ontstaan door verhitting van de anders zo gezonde onverzadigde vetzuren (vooral uit omega-3). Met de juiste bakoliën (bijv. olijfolie en kokosolie) en een niet te hoge baktemperatuur zorg je voor een minimum aan transvetten. In de natuur zijn transvetten nagevoegd onvindbaar, behalve in koemelk. Transvetten in koemelk zijn niet (zo) schadelijk voor het hart als de industrieel geproduceerde transvetten.



Chinese Wijsheden



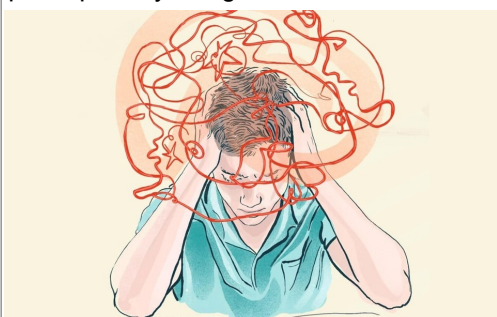
Weinig geloof hebben, is geen geloof hebben.

Lao-tse

Autisme

Autisme-spectrum is een ernstige neuro-ontwikkelingsstoornis die steeds meer voorkomt. Spectrum: omdat er meerdere oorzaken en vele gradaties zijn, én geassocieerde problemen zoals ADHD, dyslexie, enz...

We weten nu dat autisme een stoornis is met vele facetten, en geassocieerd is aan maagdarmonsteking, voedingstekorten, veelsoortige voedselallergieën en intoleranties, afwijkingen in de leverontgifting, met hierdoor ophoping van giftige molecules, waarvan de meeste toxisch zijn voor hersenen en immuunsysteem. Autisme is dus niet per se een gedragsstoornis: de gedrags- en cognitieve stoornissen zijn meestal het gevolg en symptomen van de voornoemde, complexe pathofysiologische stoornissen.



De basisoorzaken zijn neuro-inflammatie en maagdarmdysbiose (ziekmakende darmflora). Met als variërende oorzaken:

- Infecties, antibiotica, vaccinaties, die bij gevoelige kinderen ontstekingsgeïncipieerden veroorzaken.
- Blootstelling aan teveel giftige stoffen die de lever niet tijdig kan onschadelijk maken; de opslag hiervan veroorzaakt op zijn beurt ontsteking en schade.
- Stoornissen in de werking van de mitochondria, die de energie leveren in de cellen, kan zowel oorzaak als gevolg zijn van (neuro)inflammatie en toxiciteit.

Autisme spectrum stoornissen, wat te doen?

De oorzaak(en) van autisme en verwante stoornissen (ADHD, ADD, dyslexie,...) liggen vaak zeer vroeg in het leven. De daar aangerichte schade kan zelden volledig hersteld worden. Preventie via een gezonde zwangerschap en voorkomen van belasting door infecties, antibiotica, vaccinaties, en andere toxische componenten, is dus primordiaal.

Maar door verbetering van voeding en correctie van deficiënties kan het metabolisme meestal zoveel verbeterd worden, dat minstens de (ernstigste) symptomen verdwijnen.

- Maagdarmonsteking: meestal het gevolg van darmschade (lekkende darm) door gluten en caseïne, waarbij morfineachtige stoffen gevormd worden die de hersenen aantasten. Schrappen van gluten en melkproducten, en verbeteren van de darmflora met pre- en probiotica zal de neuro-inflammatie reduceren en vaak de ergste symptomen laten verdwijnen.

- Voedingstekorten, ontstaan door de maagdarmonstoringen, moeten aange-

vuld worden. (omega 3!)

- Leverondersteuning om detoxificatie van giftige molecules te verbeteren. En natuurlijk: nieuwe toxische belasting vermijden!
- Nadien pas: opsporen van resterende voedingsallergieën en intoleranties. En natuurlijk: een rustige, gestructureerde omgeving, gepaste begeleiding, en voldoende bewegingsmogelijkheden.

Visoliesupplement beter dan Ritalin voor ADHD behandeling

Een supplement op basis van omega-3 vetzuren en teunisbloemolie (omega-6 vetzuren) liet toe om de ADHD symptomen bij kinderen met 40 tot 50 procent te verminderen. Twee Australische onderzoekers hebben een klinisch onderzoek gedaan bij 104 kinderen die aan een erge vorm van hyperactiviteit leden. De jonge proefpersonen waren 7 tot 12 jaar jong. Gedurende een periode van 15 weken werden de kinderen ingedeeld in drie groepen.

Groep een kreeg het visoliesupplement, groep twee kreeg daarbij een vitaminen en mineralen pil, groep drie moest het stellen met een placebo neppil. Na 15 weken bleek enkel het visolie supplement meer dan behoorlijke resultaten te geven. Het waren de ouders en de leerkrachten die de vooruitgang van de leerlingen evalueerden en vaststelden dat de klachten zeker met de helft waren verminderd in deze relatief korte periode.



De kinderen namen zes visoliepillen per dag in. Iedere capsule bevatte 400 milligram visolie en 100 milligram teunisbloemolie. In de visolie zat een natuurlijke verhouding van 93 milligram EPA en 29 milligram DHA per capsule. In de teunisbloemolie zit 10 milligram Gamma-linoleenzuur (GLA). Geen enkele van de kinderen nam voor de start van de studie de klassieke medicatie tegen ADHD (Ritalin).

Jodiumtekorten bij zwangerschap en borstvoeding

In Europa blijken jodiumtekorten nog steeds een epidemisch voorkomend probleem. Dit is vooral ernstig tijdens de zwangerschap omdat dit de ontwikkeling van de baby ernstig kan belemmeren. Want alle groei wordt geregeld door de schildklier, die afhankelijk is van jodium (en zink, selenium!) voor de productie van schildklierhormoon.

Tekort aan jodium/thyroxine tijdens de zwangerschap leidt tot een spectrum van 'iodine deficiency disorders' (IDD) met wisselende gradaties groei- en ontwikkelingsstoornissen, vooral hersenontwikkeling, en hypothyreoïdie (trage schildklier) of goiter (vergroete schildklier) bij het

kind.

Jodiumdeficiëntie is thans aanvaard als wereldwijd de meest voorkomende oorzaak van (voorkombare) hersenschade. De WGO schat dat 30 % van de wereldbevolking (2 miljard mensen!) een onvoldoende jodiuminname heeft, evenals 31,5 % van de schoolkinderen (6-12 jaar: 266 miljoen kinderen).



Gejodeerd keukenzout en brood proberen hieraan te verhelpen...

Maar de beste bron van jodium is: zeevoedsel, vooral schaal- en schelpdieren en zeealgen. Jodium is ook beschikbaar als supplement, of in een goede multivitaminemineraal. Zwangerschap en borstvoeding vereisen een aangepast supplement.

Belangrijke mineralen en vitaminen bij zwangerschap

Bijna de helft van de vrouwen heeft extra ijzer nodig, ondanks dat ze gezond eten. Ons lichaam kan zelf geen ijzer aanmaken, dus is het belangrijk dat we het via de voeding binnenkrijgen. Daarbij gaat het er niet alleen om dat de voeding ijzerrijk is, maar ook dat het een vorm van ijzer is die goed kan worden opgenomen en benut.

IJzer is van groot belang voor de aanmaak van rode bloedlichaampjes. Een tekort aan ijzer kan onder meer leiden tot vermoeidheid en lusteloosheid. IJzer is extra belangrijk voor vrouwen, met name tijdens de zwangerschap en de periode van borstvoeding.

Andere belangrijke vitaminen en mineralen zijn ondermeer vitamine C en echinacea voor meer weerstand, tarwekiem als bron van vitamine B en kelp voor de belangrijkste mineralen en sporenelementen.

Magnesium is van belang voor de spierontspanning, de zenuwen en het hart. Het mineraal activeert maar liefst 300 enzymen die betrokken zijn bij de stofwisseling. Helaas treffen we magnesium in onze voeding nauwelijks aan.



Oosterse Wijsheden

Men moet zich in de jeugd een stok snijden, zodat men er in de ouderdom op leunen kan.

Kung-tse